

メンタルヘルス

創刊号 発行日/平成13年5月

だより

三重県精神保健福祉協議会

●事務局

〒514-8570

三重県津市広明町13

三重県障害保健福祉課内

TEL059-224-2272

FAX059-228-2085



ふるさと工房



コミュニティハウスオレゴン



みのり工房



いすず工房

平成12年11月24日に開催された、精神保健福祉三重県大会では、この写真のように製品展示即売会が開催されたほか、お芝居や講演などもあり、参加された360人あまりの方にはたいへん好評でした。



ひのきの会



夢の郷クローバーハウス



陽だまり作業所



松阪工作所

写真は精神保健福祉三重県大会での、精神障害者小規模作業所等の製品展示即売会の様子です。たくさんの方に購入いただき、ほんとうにありがとうございました。

※紙面の都合で出店されていたすべての店をご紹介できません。ごめんなさい。

●創刊号の内容●

創刊にあたって……「こころの病はからだの病すべてと同じくらい重視すべき」岡崎祐士	2
協議会ってどんな事をするの?…三重県精神保健福祉協議会の紹介	4
研修会リポート……「ひきこもりの時代とこころ」小此木啓吾教授	6
三重県精神保健福祉協議会会則	7

創刊号を発行するにあたって

「こころの病はからだの病すべてと同じくらい重視すべき」



三重県精神保健福祉協議会会長
(三重大学医学部精神神経科教授)

岡崎 祐士

医学の研究が進むにつれて、こころの働きは主に脳の働きに由来することがますますはっきりしてきました。脳はからだのすべての働きと関係があり、からだの働き具合を脳・神経は見守っています。不具合が生じると調節します。脳はそれだけでなく自己(脳自体)の働きもモニターしているのです。従って、脳の働きの変化や障害に起因すると考えられるこころの病は非常にからだの病と関係が深く、からだの具合が悪いところの具合も悪くなりやすく、その逆もまた起こりやすいのです。また、こころの病には沢山のからだの症状が伴います。このように心身(こころとからだ)は大変密接な関係があることがわかりましたが、これは最近の医学の進歩のひとつです。成人の元気が一時期はこころとからだはそんなに身近に感じないこともありますが、幼小の頃や高齢には、年下の弟妹が生まれて親の関心が弟妹に向けただけで機嫌悪くったりからだの具合が悪くなったりしますし、年をとりますと子どもや孫にかまってもらえないことで憂込んでしまうこともあります。元気が中年でも不況のために急にリストラに遭って、悲観して憂うつ病になったり成人病を病んだりすることもあります。

国連の機関の一つである世界保健機構(WHO)が、病気が人類に及ぼす負担(苦痛や障害の程度とその治療に要する経費)を世界的規模で調査し、その結果を1996年に発表しています。左ページの表は15歳から44歳という人生で最も活動的な時に、人類に負担を与えるトップ10の病

気が示されています。苦悩の程度は障害のために生きることができない年数や障害のために通常の生活ができない年数の合計(喪失期間)、経費は医療費を含む直接経費が兆円(1米ドル116円として)の単位で示されています。○内の数字は順位です。

障(傷)害の種類	喪失期間(年)	経費(兆円)
うつ病	42,972 ①	119.5 ⑩
結核	19,673 ②	172.8 ⑨
交通事故	19,625 ③	227.4 ⑧
アルコール問題	14,848 ④	269.1 ⑦
自殺・自傷	14,645 ⑤	309.7 ⑥
躁うつ病	13,189 ⑥	345.7 ⑤
戦争による死傷	13,134 ⑦	381.6 ④
暴力による死傷	12,955 ⑧	417.6 ③
精神分裂病	12,542 ⑨	452.4 ②
鉄欠乏性貧血	12,511 ⑩	487.2 ①

上位10の病気のうち5つがこころの病気です(うつ病1位、アルコール問題4位、自殺・自傷5位、躁うつ病6位、精神分裂病9位)。経費で見ると順位が逆転します。暴力の一部には幼児虐待などにも見られるようにこころの病との関連もあるでしょう。したがって、人類が直面している障(傷)害の上位10個のうち半分はこころの病というわけです。

このようにこころの病はからだの病すべてと同じくらい人類の健康において重要で、取り組み、解決すべき課題であることが分ります。わが国の現状はまだこころの病がそのように重要な問題とは位置づけられていません。しかも、生涯に3人に1人は何らかの意味でこころの病の状態になるということが、米國でも日本でも調査結果からわかっています。私た一人ひとり、どの家族もこころの病と無縁ではないと言えるでしょう。

三重県精神保健福祉協議会は、県民のこころの病の予防・保健・福祉、及びこころの健康増進を目指す様々な活動を行っています。この便りの発刊もその一環です。こころの問題、こころの病の予防・保健に関心のある県民の皆様積極的に参加とご支援をお願いいたします。

ニックネーム募集

この「メンタルヘルスだより」に親しみやすいニックネームをつけてください。だれでも応募することができます。締め切りは8月15日(水)。発表は次号、この紙面で行います。応募は、お葉書、ファックスどちらでもかまいません。お名前と連絡先を明記してください。採用された方には、記念品を進呈いたします。



原稿をお寄せください

この「メンタルヘルスだより」に原稿をお寄せください。身近に起こった事、精神保健に関するイベントの紹介、精神保健ボランティアの活動の様子等、どんなことでも結構です。原稿を採用させていただいた方には記念品を進呈いたします。

●送り先はいつでも

三重県精神保健福祉協議会事務局 〒514-8570 三重県津市広明町13 三重県障害保健福祉課内
TEL059-224-2272 FAX059-228-2085

精神保健福祉三重県大会を開催しました

表彰



○精神保健福祉の向上に功労した方、団体を讃え表彰し、今後多くの方々々に活躍していただけるよう、啓発を行いました。
(個人 23 名 団体 3 団体を表彰)



○平成 12 年 11 月 24 日、県庁庁舎を会場に、精神保健福祉三重県大会を開催しました。会場には、360 名余りの方々の参加をいただき、精神保健福祉への理解の輪を広げました。

協議会ってどんな事をするの?

三重県精神保健福祉協議会の紹介

- 協議会の目的は?
精神保健福祉を向上させ、県民の福祉を向上させること。
- その目的のためにやっている活動は?
平成 12 年度の活動を紹介します。

啓発活動としてお芝居をしました

・啓発劇「松阪の城下に来てみてな」だいこん一座
精神障害者を取り巻く問題を劇を通じて理解してもらうために、揺れ動く家族の心情をドラマチックに演じてもらい、会場の参加者の方々から、楽しみながらも、自分の持つ偏見や地域での課題を考えるいい機会となった等の多くの感想をいただきました。



舞台での熱演

講演会の開催もします

・講演「こどもの心を考える」
～思春期の子どもをどう理解するか～
三重県中央児童相談所所長 西口裕先生
「思春期の子どもの心とからだ」と「子どもの心が育つ環境」を中心に親と子、そして家族、学校、地域また、聞き手としての大人の存在など、ふだんの児童相談現場での体験等をお話し、講演いただき、考えさせられる多くのことを学ばせていただいた等多数の感想をいただきました。



熱気のごもった西口所長の講演

研修会も開催しています

- 地域精神保健福祉研修会を開催し、精神保健福祉従事者等の育成に貢献しました。
(平成 13 年 2 月 27 日 県久居庁舎において)
「ひきこもりの時代とこころ」
東京国際大学教授・慶應義塾大学教授小此木啓吾氏
県こころの健康センターとの共催で「ひきこもり」というカレントなテーマについての講演、また質疑応答などもあり、密度の高い研修会でした。
(詳細は次ページ研修会レポートをごらんください)



組織の支援



- 三重県精神障害者家族会連合会等の育成補助を行い、家族会等を磐石な組織となるよう支援しました。

啓発広報活動では



- 啓発広報活動「メンタルヘルスだより」の発行を行い、多くの方々々に精神保健福祉の理解の輪を広げていきます。

理事会の開催



- 理事会を行い、活動方針(案)等を決定しました。

総会を開く



- 総会を行い、活動方針等を決定しました。

「ひきこもりの時代と ころ」



東京国際大学教授・慶應義塾大学教授
小此木啓吾先生

去る平成13年2月27日、泉久居庁舎にて、泉こころの健康センター・当協議会共催の研修会が行われました。「ひきこもり」というカレントなテーマについての講演、また質疑応答などもあり、密度の濃い研修会でした。以下、講演内容について報告します。

【ひきこもりについて】

ひきこもりの対象年齢は、登校拒否より年代がもう少し上で、思春期中期から若者全体に広がる。

最初に注目されたのは、大学生のひきこもりである「スチューデント・アパシー(学生の無気力)」。これは、学校には行かないが友達とは遊ぶ(社会生活からの「ひきこもり」)、という状態である。この状態からさらに2次的な段階へと発展して、外へも出ない・社会的義務からの回避・昼夜逆転といった状態が、「社会的ひきこもり」として、ここ数年社会現象になっている。最近では、高卒30%が職に就かない・フリーターの増加などもあり、どこまでメンタルヘルスの範疇か、線引きが曖昧になってきているとも言える。

ひきこもりに関連する最初の臨床的認識としては、E.H.エリックソンの唱えた「Identity diffusion syndrome(アイデンティティ・ディフュージョン・シンドローム=同一性拡散症候群)」がある。これは、青年期における自我アイデンティティの統合がうまくされない結果、自意識過剰、職業選択の回避や保留、人間関係回避といった状態になることを言う。

【「精神病的ひきこもり」と「非精神病的ひきこもり」の区別】

ひきこもりの状態に際しては、まず次の精神病的要因がないかチェックすることが大事。

- (1) 分裂病

- (2) うつ病

- (3) 神経症的訴え(対人不安など)

- (4) ボーダーライン型(境界性人格障害、情緒障害)

ボーダーライン型(境界性人格障害)については、最近では女性の事例が多く、症例としては(うつ病(家にいる)→男性と付き合う(外へ)→男性と別れて再度うつ病的(家にもこもり))といった状態を繰り返すことが多い。

「精神病的ひきこもり」なら、それぞれの病状に応じた対応が必要。上記の精神病的要因をスクリーニングしてどれにも入らないものが、「非精神病的ひきこもり」であり、近年増加している。

【インターネットとひきこもり】

アメリカでは、現在、相談事例のNo.1は「ネット依存症」である。日本でも増加している。普通の生活をしている人が、いきなりネット依存症になるというより、ひきこもり状態が続いてからネット依存症になる、というケースが多い。従って、ネット依存症になる前段階の「ひきこもり」に焦点を当てる必要がある。

佐賀の(ス)ジャック事件の少年は、中学でいじめを受け高校には行かなくなった。そのような生活の中でパソコンを与えられ、ネットをするようになった。

また、夫婦間でもネットに関わる問題が発生している。例えば、夫がこっそりネット上で、女性としてSMクラブのサイトでやりとりしていたのを妻が発見し、夫婦別居となったケースもある。

【「内的ひきこもり」と「外的ひきこもり」】

臨床的に問題になるのは、学校に行かない、部屋に閉じこもるといった「外的ひきこもり」であるが、しかし、普通に学校・会社へ行ったり家庭生活を送っていても、その実、心的にひきこもっていて人間関係が希薄になっている、「内的ひきこもり」とも言うべきものにも焦点を当てる必要がある。

昔と比べ、今は「内的ひきこもり」の生活になっていないか?

忙しい日常生活の中で、お互いに干渉しない「内的ひきこもり」の時はトラブルなくうまくいっていても、いざ一緒に旅行したりするとケンカになったりする。

【昨今の恋愛について】

東京国際大学で学生にアンケートをしたら、平均恋愛期間が「10ヶ月」という結果がでた。今や、恋愛は人生の一大事ではなく、日常的なものになっている。

失恋を歌った流行歌でもその変遷が分かる。1970年代は、1人の相手に固執する「恨み節、マニア型」であったのが、1990年代では、「恋は楽しいもの」または「別れた後の楽しい思い出」として歌に歌うことが多くなった。

現在では、失恋してすぐ次の恋に向かえる人が「問題のない人」であり、失恋して恨みつらみを言う人は、とすると「ボーダーライン型(境界性人格障害)」的に言われるかもしれない。昔と比べ今は、モノを失ったり挫折した時に、敗者復活的に「やり直げよう」という意識が少ない。

【「自己愛」からのひきこもり】

H.コフートが「誇大自己」「自己対象」の概念を提唱した。

勉学、音楽、スポーツなど各分野での「秀才」たちの中でもトップになれるのはその一握りである。トップになれなかった「秀才」たちが、その後「フツー」になれば、ひきこもりせずに済む(頂点へ行けなかった人の「折り合い」の付け方)。

しかし、「誇大自己」(=すばらしい自分)にこだわると、ひきこもりになる。彼らの恨みつらみは「外」へ向けられる(「世の中・社会・周囲の人・家族が悪い」)。周囲の人間は「今までとってもいい子だったのに。」と言う。人間は成長するに伴い、「自己決定」(=理想と現実との折り合い)が必要である。

また、このエリート=自己愛からのひきこもり型とは反対に、小さいときから輝かしい成果がないままに、いわゆる「何度何度もつまづいて生きてきた」人たちが、ひきこもりに至るタイプも存在する。

以前はひきこもりは、男性がほとんどとされていたが、最近では女性も増加している。女性だと前述の「ボーダーライン型」が多い。

【現在の日本社会について】

「学校、社会で頑張ってやり続けなければならない」という意識が植え込まれていない。日本の社会に「厳しさ」がないのでは?

アメリカでは「ひきこもり」はない。アメリカでは20歳過ぎて仕事をしない、ということは考えられない。また、アメリカでは大学生は家族とは別居生活をするのが普通。ドイツでは、徴兵制が残った「平和部隊」として、福祉施設で働くことになっている。

日本でも「厳しさ」が必要ではないか? 現在の日本において、国家・社会の理想が失われていることも問題である。その結果、若者が何をしたいのか分からない、という状態になっているとも言える。

●講演参考図書

「クワイ・ネット人間の精神分析―少年も大人も「ひきこもりの時代」(小此木啓吾著、飛鳥新社)



三重県精神保健福祉協議会会則 (抜粋)

(名称)

第1条 本会は、三重県精神保健福祉協議会という。

(事務局)

第2条 本会の事務局を三重県健康福祉部障害保健福祉課内に置く。

(目的)

第3条 本会は、三重県における精神保健福祉の向上を図り、もって、県民の福祉を推進することを目的とする。

(事業)

第4条 本会は、前条の目的を達成するため、次の事業を行う。

- 一 精神保健福祉に関する知識の普及啓発
- 二 精神保健福祉に関する調査研究
- 三 精神保健福祉諸施策の推進
- 四 関係諸機関及び会員相互の連絡協議
- 五 その他本会の目的達成に必要な事業

(会員)

第5条 本会の趣旨に賛同する個人又は団体をもって会員とする。
2 会員は、次の三種とし、理事会の承認を経て会長が別に定める会費を負担するものとする。

- 個人会員
- 団体会員
- 特別会員

(入会及び退会)

第6条 本会に入会しようとするものは、その旨申し込み、理事会の承認を得なければならない。
2 退会しようとするものは、その旨届け出なければならない。

(役員)

第7条 本会に次の役員を置く。

- 一 会長1名
- 二 副会長5名以内
- 三 常務理事1名
- 四 理事20名以内
- 五 監事2名

(役員を選任)

第8条 会長、副会長、常務理事及び監事は理事会で選出し、総会の承認を得るものとする。

(役員任期)

第9条 役員任期は、2年とする。ただし、再任を妨げない。
2 補欠により就任した役員任期は、前任者の残任期間とする。
3 役員任期満了の場合といえども、後任者が就任するまでは前任者がその職務を行うものとする。

(役員職務)

第10条 会長は、本会を代表し、会務を統括する。
2 副会長は、会長を補佐し、会務を処理する。
3 常務理事は、会長、副会長を補佐し、会務を処理する。

4 理事は、理事会を組織し、会務を執行する。
5 監事は、会務の執行状況を監査する。

(顧問)

第11条 本会に、顧問を若干名置くことができる。
2 顧問は、理事会の同意を得て、会長が委嘱する。
3 顧問は、会長の求めに応じ、重要事項に関し、助言を与えるものとする。

(職員)

第12条 本会に、職員を置くことができる。
2 職員は、会長が任免する。

(会議)

第13条 会議は、総会及び理事会とする。
2 会議は、会長が召集する。
3 会議は、会員又は役員数の過半数が出席しなければ開催することができない。
4 やむを得ない理由のため会議に出席できないものは、予め通知された事項について、書面又は代理人をもって採決を行うことができる。
5 会議の議事は、出席者の過半数で決める。可否同数のときは、議長が決める。

(総会)

第14条 総会は、定期総会及び臨時総会の2種とする。
2 定期総会は、毎年1回開催する。
3 前項のほか、会員の2分の1以上の請求があったとき及び会長が必要と認めたときは、理事会の承認を得て、臨時総会を開催する。
4 総会の議長は、出席した会員の中から選任する。
5 総会は別に定めるもののほか、次の事項を承認する。

- 一 この会の活動方針に関すること
- 二 会則の改正、廃止に関すること
- 三 その他会長が付議したこと

(理事会)

第15条 理事会は、必要に応じ随時開催する。
2 理事会の議長は、会長がこれにあたる。
3 理事会は別に定めるもののほか、次の事項を議決する。

- 一 事業計画及び予算に関すること
- 二 事業報告及び決算に関すること
- 三 総会の議決した事項の執行に関する事項
- 四 その他会長において必要と認めた事項

4 前項一から三号に掲げる事項について決定したときは次回総会に報告しなければならない。
5 急を要する事項、その他会長がやむを得ないと認める事項については、書面を送付して賛否を求め、理事会に代えることができる。

個人会員を広く募集しています。

個人会員 年会費 1,000円

会の趣旨に賛同し、個人会員になってもいいよと思ってくださる方、事務局(電話 059-224-2272)にご連絡ください。
個人会員申し込み書と振り込み用紙をお送りします。

編集後記

創刊号はいかがでしたか? 今後は読者のみなさんの意見や原稿を紙面に盛り込んで、楽しく、分かりやすい紙面づくりをこころがけていきたいと思っています。よろしくお願いたします。